

PRIMO CAPITOLO - SAMADHI PADA: concetto dello Yoga inteso come Samadhi.

I.1: "*Atha yoga-anushasanam*"

"Ora, inizia l'insegnamento dello yoga".

I.2: "*Yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ*"

"Lo yoga, è la cessazione delle fluttuazioni della mente".

I.3: "*Tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam*"

"A quel punto l'essere ritrova la sua vera natura".

I.4: "*Vṛtti-sārūpyam itaratra*"

"In caso contrario, si identifica con le fluttuazioni mentali".

I.5: "*Vṛttayaḥ pañcatayyaḥ kleśa-kleśāḥ*"

"Le fluttuazioni, sono di cinque tipi, e possono essere dolorose e non dolorose".

I.6: "*Pramāṇa-viparyaya-vikalpa-nidrā-smṛtayaḥ*"

"Esse sono: vera conoscenza, fraintendimento, immaginazione, sonno e ricordo".

I.7: "*Pratyakṣānumānāgamāḥ pramāṇāni*"

"Le fonti di conoscenza valide sono la percezione diretta, deduzione e la testimonianza".

I.8: "*Viparyayo mithyājñānam atad-rūpa-pratiṣṭham*".

"Il fraintendimento è la conoscenza basata su una percezione distorta".

I.9: "*Śabda-jñānānupātī vastu-śūnyo vikalpaḥ*".

"L'immaginazione, è l'attività mentale creata dal sentito dire quindi priva di sostanza".

I.10: "*Abhāva-pratyayālambanā vṛttiḥ nidrā*".

"Lo stato di sonno (nidrā) è una modificazione mentale "vṛtti" in cui c'è assenza (abhava) dell'oggetto di percezione".

I.11: "*Anubhūta-viśayāsaṃpramoṣaḥ smṛtiḥ*".

"La memoria (smṛti) è il recupero di esperienze passate che sono state oggetto di percezione diretta".

I.12: "*Abhyāsa-vairāgyābhyām tan-nirodhaḥ*".

"L'arresto (nirodhaḥ) di queste fluttuazioni mentali (vṛttis) si ottiene con la pratica costante (abhyāsa) e il non attaccamento (vairāgya)".

I.13: "*Tatra sthitau yatno 'bhyāsaḥ*".

"Per raggiungere stabilità (sthita) costanza nella pratica (abhyāsa), è necessario l'impegno (yatna) ".

I.14: "*Sa tu dīrgha-kāla-nairantarya-satkārāsevito dēśa-bhūmiḥ*".

"Quando qualcosa è praticato per un lungo periodo di tempo, senza interruzioni e con devozione sincera si può definire pratica costante (abhyāsa)".

I.15: "*drsta-anusravika-visaya-vitrsnasya vasikara-samjna-vairagyam*"

"Il vairagya è quando c'è consapevolezza di essere andati oltre ogni desiderio per qualunque soggetto o oggetto veduto o per sentito dire".

1.16: "*Tat param puruṣa-khyāter guṇa-vaitṛṣṇyam*".

"La differenza tra il Sé (puruṣa) e la natura (guṇa) si sviluppa attraverso la conoscenza del Sé supremo (param puruṣa)".

1.17: "*Vitarka-vicārānandāsmitā-rūpānugamāt samprajñātaḥ*".

"Inizialmente il processo è accompagnato da quattro tipi di comprensione (samprajñātaḥ): ragionamento (vitarka), riflessione (vicāra), beatitudine (ānanda), e consapevolezza del Sé (asmitā)".

(Definito anche Samadhi **Con Seme**).

1.18: "*Virāma-pratyayābhyāsa-pūrvāḥ saṃskāra-śeṣo 'nyaḥ*".

"L'altro (anyaḥ) invece è ciò che rimane (śeṣaḥ) delle impressioni (saṃskāra) precedenti (pūrvāḥ) formate attraverso la pratica (abhyāsa) di fermare (virāma) i pensieri".

(Definito anche Samadhi **Senza Seme**).

1.19: "*Bhava-pratyayo videha-prakṛti-layānām*".

"Per coloro che senza seguire il *Non Attaccamento*, hanno raggiunto lo stato senza corpo (videha) e le impressioni latenti si sono dissolte (prakṛti-layānām), loro tenderanno a rinascere (bhava-pratyaya), in quanto conservano i semi del desiderio".

1.20: "*Sraddhā-vīrya-smṛti-samādhi-prajñā-pūrvaka itareṣām*".

"Gli altri (itareṣām), raggiungono il Samadhi senza seme quando c'è fede (Sraddhā), determinazione (vīrya), memoria (smṛti), integrazione (samādhi) e saggezza (prajñā)".

1.21: "*Tīvra-saṃvegānām āsannaḥ*".

"Per coloro che cercano la liberazione con tutta sincerità, la realizzazione è vicina".

1.22: "*Mrdu-madhyādhimātratvāt tato pi viśēṣaḥ*".

"Quindi (tataḥ) il quanto vicino, dipende (viśēṣaḥ) dal fatto che la pratica sia lieve (mrdu), moderata (madhya) o intensa (adhimātratvāt)".

1.23: "*Īśvara-praṇidhānād vā*".

"Oppure (vā), La realizzazione può essere ottenuta anche mediante la devozione (praṇidhānād) a Dio (Īśvara)".

1.24: "*Kleśa-karma-vipākāśayair aparāmrṣṭaḥ puruṣa-viśeṣa īśvaraḥ*".

"Īśvara (l'Assoluto) è una forma di pura consapevolezza, distinta (viśeṣa) e non influenzabile (aparāmrṣṭaḥ) dai disturbi (kleśa), dalle azioni (karma) e dalle loro Conseguenze (vipāka), da causa ed effetto".

1.25: "*Tatra niratiśayaṃ sarvajña-tva-bījam*".

"In quel (tatra) caso (niratiśayaṃ), [Īśvara] è la sorgente (bījam) di conoscenza (sarvajña-tva)".

1.26: "*Sa pūrveṣām api guruḥ kālena anavacchedāt*".

"La sua condizione di (kālena) esistere oltre il tempo (anavacchedāt), Isvara è altresì (api) il Maestro (guruḥ) dei Maestri."

1.27: "*Tasya vācakaḥ praṇavaḥ*".

"Il suo (tasya) simbolo (di Isvara) è rappresentato dalla parola (vācakaḥ), om (praṇava) il mantra sacro."

1.28: *"Taj-japaḥ tad-artha-bhāvanam"*.

"Attraverso la sua ripetizione (taj-japaḥ) e la contemplazione del suo significato (tad-artha-bhāvanam)".

1.29: *"Tataḥ pratyak-cetanādhigamo pyantarāyābhāvaḥ ca"*.

"Allora (tataḥ), con la percezione interiore (pratyak) e l'acquisizione della consapevolezza (cetanā) vi è la rimozione degli ostacoli (antarāya)".

1.30: *"Vyādhi-styāna-saṁśaya-pramādālasya virati-bhrānti-darśanālabdha bhūmikatvānavasthitatvāni cittavikṣepās te 'ntarāyāḥ"*.

"Le distrazioni mentali (citta-vikṣepāḥ) sono ostacoli (antarāyāḥ) sotto forma di malattia (vyādhi), apatia (styāna), dubbio (saṁśaya), negligenza (pramāda), pigrizia (ālasya), instabilità (avirati), confusione (bhrānti), percezione distorta (darśana), mancanza di progresso (alabdha-bhūmikatva) o instabilità (anavasthitatvāni)".

1.31: *"Dukha-daurmanasyāṅgamejayatva-śvāsa-praśvāsā vikṣepa-sahabhuvāḥ"*.

"Le distrazioni mentali (vikṣepa) sono accompagnate da sintomi: sofferenza (duḥkha), tristezza (daurmanasya), tremore (aṅgamejayatva), respiro irregolare (śvāsa-praśvāsā) e agitazione (sahabhuvāḥ)".

1.32: *"Tat-pratiṣedhārtham eka-tattvābhyāsaḥ"*.

"Per sopprimere (pratiṣedha) queste (tat) distrazioni mentali, la pratica (abhyāsaḥ) di un singolo (eka) dei seguenti principi è fondamentale (tattva)".

1.33: *"Maitrī-karuṇā-muditopekṣāṇāṁ sukha-duḥkha-puṇyāpuṇya-viśayāṇāṁ bhāvanātaḥ citta-prasādanam"*.

"Attraverso la pratica della meditazione (bhāvanā) su emozioni, sentimenti di amicizia (maitrī), compassione per i sofferenti (karuṇā), gioia (mudita) e equanimità verso (upekṣā) esperienze di piacere (sukha), dolore (duḥkha), virtù (puṇya) e vizio (apuṇya), la mente si calma (citta-prasādanam)".

1.34: *"Pracchardana-vidhāraṇābhyāṁ vā prāṇasya"*.

"Oppure, regolando (pracchardana) e trattenendo (vidhāraṇa) la respirazione (prāṇa)".

1.35: *"Viśayavatī vā pravṛttir utpannā manasaḥ sthiti-nibandhani"*.

"Oppure, la mente può stabilizzarsi (utpannā) attraverso (nidāna) l'osservazione delle percezioni (viśayavatī) che si manifestano (pravṛtti)".

1.36: *"Viśokā vā jyotiṣmatī"*.

"Oppure, la mente può stabilizzarsi quando si sperimentano pensieri luminosi (jyotiṣmatī) e privi di dolore (viśokā)".

1.37: *"Vītarāga-viśayam vā cittam"*.

"Oppure, la mente può stabilizzarsi (cittam) concentrandosi su oggetti privi di attaccamento (vītarāga-viśayam)".

1.38: *"Svapna-nidrā-jñālambanam vā"*.

"Oppure, la mente può stabilizzarsi (vā) riflettendo sulle intuizioni (jñālambanam) avute dal sonno (nidrā) e dai sogni (svapna)".

1.39: *"Yathābhīmata-dhyānād vā"*.

"Oppure, attraverso la meditazione (dhyāna) secondo il proprio desiderio (yathābhīmata)".

1.40: "*Paramāṇu-parama-mahattvānto 'sya vaśīkāraḥ*".

"La loro dominazione (vaśīkāraḥ) si estende e si può essere completamente assorbiti (paramāṇu) in qualsiasi oggetto, sia vasto che piccolissimo (parama-mahattvānta)".

1.41: "*Kṛtīna-vṛtter abhijātasyeva mañer grahīṭṛ-grahaṇa-grāhyeṣu tat-stha-tad-añjanatā samāpattiḥ*".

"Allora, lo stato di (samāpattiḥ) è raggiunto, l'attività della mente è sotto controllo e diventa pura (abhijātasya) come un cristallo (mañer) riflette senza nessuna distorsione, colui che percepisce (grahīṭṛ), ciò che viene percepito (grāhyeṣu), come unico stato (tat-stha-tad-añjanatā) di percezione (grahaṇa)".

1.42: "*Tatra śabda-artha-jñāna-vikalpaiḥ saṁkīrṇā savitarkā samāpattiḥ*".

"Nello stato di concentrazione (samāpattiḥ), Quando c'è ancora confusione (saṁkīrṇā) tra la conoscenza (jñāna) delle parole (śabda) e del significato (artha), e le congetture (vikalpaiḥ). Questo stato è noto come concentrazione con ragionamento (savitarkā)".

1.43: "*Smṛti-pariśuddhau svarūpa-śūnyeva artha-mātra-nirbhāsā nirvitarkā*".

"Quando la memoria (smṛti) è purificata e illuminata, c'è solo l'illuminazione dell'oggetto stesso (artha-mātra), senza alcuna interferenza di pensieri discorsivi (svarūpa-śūnya), questo stato è detto (nirvitarkā)".

1.44: "*Etayaiva savicārā nirvicārā ca sūkṣma-viśayā vyākhyātā*".

"Allo stesso modo (etayaiva), la meditazione è fatta in relazione a oggetti sottili (sūkṣma-viśayā) con pensiero discorsivo (savicārā) e senza pensiero discorsivo (nirvicārā)".

1.45: "*Sūkṣma-viśayatvān ca aliṅga-paryavasānam*".

"E il completamento della pratica (paryavasānam) si raggiunge attraverso la concentrazione su oggetti sottili (sūkṣma-viśayatvān) e senza attributi distintivi (aliṅga)".

1.46: "*Tā eva sabījā samādhiḥ*".

"Quelli (tā) [*i quattro tipi di meditazione descritti*] sono definiti meditazione con seme (sabījā) (samādhiḥ)".

1.47: "*nirvicāra-vaiśāradye 'dhyātma-prasādaḥ*"

"Nella contemplazione priva di riflessione, la natura del sé diventa chiara (nirvicāra-vaiśāradya) e porta alla serenità interiore (dhyātma-prasāda)".

1.48: "*rtam bhaṛā tatra prajñā*"

"In quel tipo (tatra) di [sabija samadhi] sorge la saggezza, facoltà intuitiva (prajna), che è piena dell'assoluta realtà.

1.49: "*Ārūta-anumāna-prajñābhyām anya-viśayā viśeṣārthatvāt*"

"La conoscenza diretta (ārūta), inferenza (anumāna) e illuminazione (prajñā) riguardano solo per oggetti percepiti dai sensi (anya-viśayā) e non oggetti sottili (viśeṣa-arthatvāt)".

1.50: "*Taj-jāti saṁskāro 'nya-saṁskāra-prati-bandhī*"

"Le impressioni (saṁskāra) di queste esperienze, superano (sovrastano) tutte le altre impressioni (anya-saṁskāra)".

1.51: "*Tasyāpi nirodhe sarva-nirodhān nirbījaḥ samādhiḥ*"

"Nel raggiungimento di tale stato di assoluto controllo mentale, in cui tutte le attività mentali sono cessate, si sperimenta uno stato di meditazione senza seme (nirbīja samādhi)".

SECONDO CAPITOLO - SADHANA PADA: il percorso la pratica

II.1: "Tapaḥ-svādhyāya-īśvarapraṇidhānāni kriyā-yogaḥ"

"Disciplina, studio di sé e di testi spirituali, e abbandono al Signore costituiscono un aspetto pratico dello yoga".

II.2 "Samādhi-bhāvanārthā kleśa-tanû-karañârthah ca"

"Il suo scopo (karañârthah) è eliminare le cause della sofferenza (kleśa) e (ca) raggiungere (bhāvanâ) l'integrazione (samadhi)".

II.3 "Avidyā-āsmiṭā-rāga-dveṣābhiniveśā kleśāḥ"

"L'ignoranza (Avidyā), l'ego (Asmiṭā), l'attaccamento (Rāga), l'avversione (Dveṣā) e l'attaccamento alla vita terrena (Abhiniveśā) sono affezioni dette (kleśa)".

II.4 "Avidyā kṣetram uttareṣāṃ prasupta-tanu-vicchinno-dāraṇaṃ"

"L'ignoranza (avidyā) non vedere le cose come sono, è il campo (kṣetram) in cui germogliano le cause della sofferenza, sia che siano dormienti (prasupta), attive (udāraṇaṃ), interrotte o indebolite (vicchinno)".

II.5: "Anityāśuci-duḥkhānātmasu nitya-śuci-sukhātma-khyātir avidyā"

"Assenza di consapevolezza, o l'ignoranza (avidyā), porta a vedere (khyāti) ciò che è provvisorio (anitya) per eterno (nitya), ciò che è impuro (aśuci) per puro (śuci), ciò che arreca dolore (duḥkha) per piacere (sukha) e il non-Sé (anātma) per il Sé (ātma)".

II.6: "dṛg-darśana-śaktyor ekātmātā-iva-asmṛti"

"L'ego è l'identificazione (asmṛti) di colui che vede (dṛk) con il senso della vista (darśana-śakti)".

II.7: "sukhānuśayī rāgaḥ"

"L'attaccamento (rāga) è la conseguenza di un'esperienza piacevole (sukha)".

II.8: "duḥkhānuśayī dveṣaḥ"

"L'avversione (dveṣa) è la conseguenza di un'esperienza di dolore (duḥkha)".

II.9: "sva-rasa-vāhī viduṣo 'pi tathārūḍho 'bhiniveśaḥ"

"L'attaccamento alla vita terrena (abhiniveśa), è radicato in tutti (sva-rasa-vāhī), anche nei saggi (viduṣa)".

II.10: "te pratiprasava-heyâḥ sūkṣmāḥ"

"Questi (te) impulsi sottili, causa di sofferenza sono superati (heyâḥ) con un processo di contrasto (pratiprasava)".

II.11: "dhyāna-heyâḥ tad-vṛttayaḥ"

"La forma grossolana "manifestazione esteriore" (tad-vṛttayaḥ) di questi cinque, sono superati (heyâḥ) attraverso la contemplazione (dhyāna) ".

II.12: "kleśa-mūlaḥ karmāśayo dṛṣṭā-adṛṣṭa-janma-vedanīyaḥ"

"Le radici (mūlaḥ) della sofferenza (kleśa) sono le azioni (karmāśayo) passate, che possono vedersi (dṛṣṭā) o non vedersi (adṛṣṭa) e che si percepiscono (vedanīyaḥ) nella vita presente e nelle nascite (janma) future".

II.13: "śati mūle tad-vipāko jāty-āyur-bhogāḥ"

"Finchè ci sono (śati) le radici (mūle) "dell'ignoranza", daranno i loro frutti (tad-vipāko) in forma di: nascita (jāty), durata della vita (āyur) e le esperienze del piacere (bhogāḥ)".

II.14: "te hlāda-paritāpa-phalāḥ puṇyāpuṇya-hetutvāt"

"Questa (te) "vita" sarà segnata dalla gioia (hlāda) o dal dolore (paritāpa), in proporzione a quelle azioni buone o cattive (puṇyāpuṇya) che hanno creato/causato (hetutvāt) quel raccoglitore di impressioni latenti".

II.15: "pariṇāma-tāpa- -duḥkhaḥ guṇa-vṛtti-virodhāc ca duḥkham eva sarvam vivekinaḥ"

"A causa del dolore dovuto ai cambiamenti (duḥkhaḥ), dall'ansia-sofferenza (tāpa), dalle impressioni rimaste da esperienze passate (saṃskāra), e dal disequilibrio tra gli elementi della natura (guṇa) e delle fluttuazioni dei pensieri (vṛtti), tutto ciò è sofferenza per coloro che sanno osservare e discernere (vivekinaḥ)".

II.16: "heyam duḥkham anāgatam"

"La sofferenza (duḥkham) che deve ancora venire (anāgatam) può essere evitata (heyam)".

II.17: "draṣṭṛ-dṛśyayoḥ saṃyogo heya-hetuḥ"

"L'identificazione (saṃyogo) di colui che vede (draṣṭṛ) con l'oggetto di percezione (dṛśyayoḥ) deve essere evitata perché è la causa del dolore (heya-hetuḥ)".

II.18: "prakāśa-kriyā-sthiti-śīlaṃ bhūtendriyātmakam bhogāpavargārtham dṛśyam"

"Ciò che è visto (dṛśyam), ha le qualità per far luce (prakāśa), sugli elementi che sono percepiti dagli organi di senso (bhūt-endriy-ātmakam), con lo scopo di sperimentare e raggiungere la liberazione (bhog-āpavarg-ārtham)".

II.19: "viśeṣāviśeṣa-liṅgamātrāliṅgāni guṇa-parvāṇi"

"Gli oggetti di percezione sono composti da distinti attributi: il definito, l'indefinito (viśeṣāviśeṣa), il differenziato e il non manifesto (liṅgamātrāliṅgāni), con le qualità intrinseche di stabilità, azione e inerzia (guṇa: sattva, rajas e tamas)".

II.20: "draṣṭa dṛśi- matra suddho pi pratyayanupasyah"

"Colui che vede (draṣṭa), anche se puro (suddho pi), vede solo (dṛśi-matra) attraverso la distorsione della mente (pratyayanupasyah)".

II.21: "tad-artha eva dṛśyasyātmā"

"Questo (tad) l'oggetto di percezione, esiste in funzione (artha) di colui che vede (dṛśyasyātmā)".

II.22: "kṛtārtham prati naṣṭam apy anaṣṭam tad anya-sādhāraṇatvāt"

"Per colui che ha raggiunto lo scopo (kṛtārtham), il mondo non appare più come tale, l'oggetto di percezione svanisce (naṣṭam). tuttavia rimane per tutti gli altri (anya-sādhāraṇatvāt)".

II.23: "sva-svāmi-śaktyoḥ svarūpopalabdhi-hetuḥ saṃyogaḥ"

L'unione (saṃyogaḥ) del proprio sé (sva-svāmi-śaktyoḥ), si realizza, quando c'è la presa di consapevolezza (svarūpa) che la causa (hetuḥ) è che il primo sembra possedere i poteri del secondo (tra soggetto e oggetto).

II.24: "tasya hetur avidyā"

"Accade/la causa (hetuḥ) di ciò (tasya) è l'ignoranza (avidyā)".

II.25: "tad-abhāvāt samyogābhāvo hānaṁ tad-dṛśeḥ kaivalyam"

"Se (l'ignoranza) svanisce, c'è assenza di unione tra colui che vede e la cosa vista, questo è il rimedio che porta alla liberazione (kaivalya)".

II.26: "viveka-khyātiḥ aviṣṭavā hānopāyaḥ"

"Il mezzo per raggiungere la liberazione è l'abilità discriminante (viveka-khyātiḥ)".

II.27: "tasya saptadhā prānta-bhūmiḥ prajñā"

"Per Lui, colui che è al massimo livello di discriminazione c'è l'avanzamento della conoscenza (prajñā) che si sviluppa attraverso sette stadi progressivi (saptadhā)".

II.28: "yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhi-kṣaye jñāna-dīptir ā viveka-khyāteḥ"

"Attraverso la pratica dei diversi aspetti dello Yoga (yogāṅga), la conoscenza può risplendere (jñāna-dīptiḥ), portando consapevolezza del discernimento (viveka-khyātiḥ), e tutte le impurità (aśuddhi) sono distrutte (kṣaye)".

II.29: "yama-niyamāśana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇā-dhyāna-samādhayo 'ṣṭāv aṅgāni"

"Yama, Niyama, Āsana, Prāṇāyāma, Pratyāhāra, Dhāraṇā, Dhyāna e Samādhi sono le otto membra (aṅgāni) dello Yoga".

II.30: "ahiṁsā-satya-asteya-brahmacaryāparigrahā yamāḥ"

"Non violenza (ahiṁsā), verità (satya), non rubare (asteya), controllo dei desideri (brahmacarya) e non attaccamento (aparigraha) sono i principi etici (yamāḥ)".

II.31: "ete jāti-deśa-kāla-samayānavacchinnāḥ sārva-bhaumā mahāvratam"

"Questi principi etici si estendono a tutti senza distinzione di classe sociale, luogo, tempo o circostanze. Essi sono universali".

II.32: "śauca-santoṣa-tapaḥ-svādhyāyeśvara-praṇidhānāni niyamāḥ"

"Purificazione, contentezza, disciplina, studio e devozione verso l'Essere supremo sono i precetti etici interiori".

II.33: "vitarka-bādhane pratipakṣa-bhāvanam"

"I pensieri negativi si contrastano con i pensieri positivi".

II.34: "vitarkā himsādayaḥ kṛtakāritānumoditā lobha-krodha-moha-pūrvakā mṛdu-madhyādhimātrā duḥkhājñānānanta-phalā iti pratipakṣa-bhāvanam"

"Si può agire sulla base di pensieri malsani, voler fare del male a qualcuno, oppure giustificarli se lo fanno altri, i pensieri malsani possono sorgere dall'avidità, dalla rabbia o dall'illusione, manifestandosi in modo lieve, medio o estremo. Continueranno a maturare e portare sofferenza finché il terreno dell'ignoranza è fertile".

II.35: "ahiṁsā-pratiṣṭhāyām tat-sannidhau vaira-tyāgaḥ"

"Essere saldamente radicati nella nonviolenza crea un'atmosfera in cui anche gli altri possono lasciar andare la loro ostilità".

II.36: "satya-pratiṣṭhāyām kriyā-phalāśrayatvaṁ"

"Per coloro che sono stabili nella veridicità, ogni azione e le sue conseguenze risulta affidabile".

II.37: "asteya-pratiṣṭhāyām sarva-ratnopasthānam"

"Nella stabilità della non-rubare, si presentano le opportunità e ricchezza".

II.38: "brahmacarya-pratiṣṭhāyām vīrya-lābhaḥ"

"Nella stabilità del celibato o della moderazione sessuale, si ottiene energia e forza interiore".

II.39: "aparigraha-sthairye janma-kathantâ-sambodhaḥ"

"Nella stabilità dell'aparigraha (non attaccamento), si apprende il vero scopo dell'esistenza".

II.40: "saucāt svāṅga-jugupsā parair asaṅgāḥ"

"Attraverso la purificazione (sauca), si sviluppa un disgusto per il proprio corpo e per quelli altrui, e si diventa distanti da essi".

II.41: "sattva-śuddhi-sauddhyaikāgrendriya-jayātma-darśana-yogyatvāni ca"

"Dalla purezza mentale (sattva śuddhi), si raggiunge la chiarezza mentale (saumanasya), la concentrazione intensa (eka-gra), il dominio sugli organi dei sensi (indriya-jaya) e la preparazione per la realizzazione del Sé (ātma-darśana-yogyatvāni)".

II.42: "santosād anuttamaḥ sukha-lābhaḥ"

"Con l'appagamento (santosha) si raggiunge il piacere supremo (anuttama sukha-lābha)".

II.43: "kāyendriyasiddhir-aśuddhikṣaye tāpasāḥ"

"Attraverso l'austerità (tapas), si bruciano le impurità e si risvegliano i poteri fisici e mentali".

II.44: "svādhyāyād-iṣṭa-devatā-samprayogaḥ"

"Lo studio del sé (svādhyāya) stabilisce la comunione con la propria divinità personale (iṣṭa-devatā)".

II.45: "samādhi-siddhir-īśvara-praṇidhānāt"

"Il raggiungimento supremo (samādhi) si raggiunge affidandosi a Dio (īśvara praṇidhāna)".

II.46: "sthira-sukham āsanam"

"Una postura (āsanam) deve essere stabile (sthira) e confortevole (sukham)".

II.47: "prayatna-śaithilyānanta-samāpattibhyām"

"Abbandonando lo sforzo e le tensioni, e immedesimandosi all'infinito si ha padronanza sugli asana".

II.48: "tato dvandvānabhighātaḥ"

"Quindi, si ha un arresto dei disturbi prodotti dai conflitti tra gli opposti".

II.49: "tasmin sati avāsa-praśvāsāyor gati-vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ"

"Quando si è in assenza di conflitti tra gli opposti, allora può essere praticato il controllo del movimento inspiratorio ed espiratorio".

II.50: "bāhyābhyantara-stambha-vṛttir deśa-kāla-saṁkhyābhiḥ paridrṣṭo dīrgha-sūkṣmaḥ"

"Il controllo del respiro [prāṇāyāma] ha tre aspetti inspirazione, espirazione e sospensione. Questo è praticato regolando e fermando il flusso dell'aria, considerando il luogo, il tempo e il numero delle respirazioni, al fine di ottenere un respiro prolungato e sottile".

II.51: "bāhyābhyantara-viśayākṣepī caturthaḥ"

"Un quarto aspetto, è quando la sospensione avviene spontaneamente in qualsiasi punto all'intero o all'esterno".

II.52: "tataḥ kṛtārthāprati-prasaṁkhyānāt"

"A questo punto, il velo che oscura la luce si dissolve".

II.53: "dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ"

"E (ca) la mente (manasaḥ) è pronta (yogyatā) per la concentrazione (dhāraṇāsu)".

II.54: "sva-viśayāsamprayoge cittasya svarūpānukāra ivendriyāṇām pratyāhāraḥ"

"Quando i sensi (indriyāṇām) si ritirano (asaṁprayoge) dagli oggetti sensoriali (svaviśaya), è come se (iva) si rivolgersero verso l'interno e si collegassero con la natura essenziale della mente (citta)".

II.55: "tataḥ paramā vaśyatendriyāṇām"

"Allora (tataḥ) segue la completa (paramā) padronanza (vaśyatā) dei sensi (indriyāṇām)".

TERZO CAPITOLO - VIBHUTI PADA: i poteri che possono derivare dalla pratica dello yoga.

III.1: "deśa-bandhaḥ cittasya dhāraṇā"

"La concentrazione (dhāraṇā) è bloccare (bandhaḥ) la coscienza (cittasya) su una singola area (deśa)".

III.2: "tatra pratyayai-katānatā dhyānam"

"Quindi (tatra), la meditazione (dhyānam) si verifica quando c'è un flusso continuo di consapevolezza (pratyaya) verso un singolo oggetto (ekatānatā)".

III.3: "tad evārtha-mātra-nirbhāsaṁ svarūpa-śūnyam iva samādhiḥ"

"In samādhi, l'oggetto di meditazione si dissolve, rivelando solo la sua vera natura".

III.4: "trayam ekatra saṁyamah"

"La concentrazione, la contemplazione e l'integrazione (trayam) su un singolo oggetto (ekatra) costituiscono l'equilibrio della coscienza (saṁyamah)".

III.5: "taj-jayāt prajñālokaḥ"

"Una volta padroneggiata (Saṁyama), sorge la luce della conoscenza".

III.6: "tasya bhūmiṣu viniyogaḥ"

"Ciascuna di queste (tasya), ha le sue fasi (bhūmiṣu) da applicare in progressione viniyogaḥ)".

III.7: "trayam antar-aṅgam pūrvebhyaḥ"

"Questi tre [dharana, dhyana, samadhi] sono più interni rispetto ai precedenti cinque stadi".

III.8: "tad api bahir-aṅgam nirbījasya"

"Anche se, questi tre sono esterni, se paragonati al samadhi senza-seme".

III.9: "vyutthāna-nirodha-saṁskārayor abhibhava-prādurbhāvau nirodha-kṣaṇa-cittānvayo nirodha-pariṇāmah"

"La trasformazione della mente (pariṇāmah) si verifica quando le impressioni della mente (saṁskāra) passano dall'essere agitate (vyutthāna) a stabili e calme (nirodha). Questi momenti (kṣaṇa) di calma mentale (nirodha) cominciano a connetterci (anvayaḥ) e porta un cambiamento verso la pace interiore (nirodha-pariṇāmah)".

III.10: "tasya prāsanta-vāhitā saṁskārāt"

"Dal suo (tasya)-(del nirodha) controllo progressivo (vāhitā), si calmano (prāsanta) le impressioni saṁskariche".

III.11: "sarvārthataikāgratayoḥ kṣayo'dayau cittasya samādhi-pariṇāmaḥ"

"La trasformazione (pariṇāmaḥ), in essere completamente assorbito (samādhi) avviene quando la mente (citta) riduce (kṣaya) le sue distrazioni (sarva-arthatā) e sorge (udayau) la concentrazione in un'unica direzione/punto (ekāgratā)".

III.12: "tataḥ punaḥ śānta-uditau tulya-pratyayau cittasya-ekāgratā-pariṇāmaḥ"

"Quindi (tataḥ), la mente focalizzata su un singolo oggetto (cittasya-ekāgratā) si trasforma (pariṇāmaḥ) di nuovo (punaḥ), quando le sue rappresentazioni (pratyayau) ora calme (śānta) si fondono (tulya)".

III.13: "etena bhūtendriyeṣu dharma-lakṣaṇāvasthā-pariṇāmā vyākhyātāḥ"

"Con questo (etena), sono spiegate (vyākhyātāḥ) le diverse fasi del cambiamento (pariṇāmā) nella nostra natura intrinseca (dharma), quelli dovuti all'interferenza esterna (lakṣaṇa) quelli dovuti al tempo (avasthā), manifestati negli elementi (bhūta) e nei sensi (indriyeṣu)".

III.14: "śāntoditāvapadeśād-dharmānupātī dharmī"

"La sostanza non cambia, né prima, né durante, né dopo che dalla mente gli sia stata data una forma".

III.15: "kramānyatvam pariṇāmānyatve hetuḥ"

"Il susseguirsi (kramā) delle modificazioni (ānyatvam) della mente, mostrano al praticante le trasformazioni (pariṇāmānyatve) che un elemento subisce quando lo si contempla".

III.16: "pariṇāma-traya-samyamād atītânâgata-jñānam"

"Osservando queste tre fasi di cambiamento - forma, durata e condizione - con perfetta disciplina si ottiene la conoscenza del passato e futuro."

III.17: "śabdārtha-pratyayānām itaretarādhyāsāt saṁkaraḥ tat-pravibhāga-samyamāt sarva-bhūta-ruta-jñānam"

"Parola, significato e percezione tendono a essere confusi tra loro, facendo Samyama su di essi si ottiene la comprensione del linguaggio di tutti gli esseri viventi."

III.18: "saṁskāra-sākṣātkaraṇāt pūrva-jāti-jñānam"

"Facendo Samyama su le impressioni latenti (saṁskāra), si ottiene la conoscenza delle vite precedenti (pūrva-jāti-jñānam)."

III.19, "pratyayasya para-citta-jñānam anya-saṁsāra-tādṛśyāt"

"Facendo Samyama sulla mente altrui (para-citta-jñānam) si ottiene la conoscenza delle esperienze della vita degli altri (anya-saṁsāra-tādṛśyāt)".

III.20: "na ca tat sālambanam tasyāviṣayī-bhūtatvāt"

"tuttavia, non è necessario che tale conoscenza sia ottenuta concentrandosi su un oggetto esterno."

III.21 "kāya-rūpa-samyamāt tad-grāhya-śakti-stambhe cakṣuḥ-prakāśāmprayoge 'ntardhānam"

"Facendo Samyama sulla natura fisica (kāya) e delle forme (rūpa), si ottiene la capacità di bloccare l'energia sensoriale (grāhya-śakti) e di fermare il processo di ricevere informazioni agli occhi (cakṣuḥ-prakāśa)."

III.22: "etena śabdādyantardhānam uktaṁ"

"Allo stesso modo (con samyama) è stato detto che le parole (śabda) e gli altri sensi si possono dissolvere."

III.23: "sopakramam nirupakramam ca karma tat-saṁyamād aparānta-jñānam āriṣṭebhyo vā"
"Gli effetti dell'azione (karma) possono essere immediati (sopakrama) o lenti ad arrivare (nirupakrama), osservare le proprie azioni attraverso il saṁyama con lo studio dei presagi, fornisce informazioni su cose non ancora manifestate (āriṣṭebhya)."

III.24: "maitryādiṣu balāni"

"Praticando saṁyama sull'amicizia (maitrī), o altre qualità, si ottengono grandi sviluppi (balāni) su quelle stesse qualità."

III.25: "baleṣu hastibalādīni"

"Facendo Saṁyama sulla forza (bala) di un elefante (hasti), o di altri esseri (ādīni), si acquisiscono le loro stesse forze/qualità (baleṣu)."

III.26: "pravṛttyālokanyāsāt sūkṣmavyavahitaviprakṛṣṭajñānam"

"Facendo luce/pratica del saṁyama (pravṛttyālokanyāsāt) verso cose sottili (sūkṣm), nascoste (vyavahita) o lontane (viprakṛṣṭa), lo yogi ne acquisisce una completa conoscenza (jñānam)."

III.27: "bhuvana-jñānāt sūrye saṁyamāt"

"Attraverso la pratica del saṁyama sul sole (sūrya), si acquisisce la conoscenza dei mondi (bhuvana-jñāna)."

III.28: "candre tārāvyūha-jñānam"

"Attraverso la pratica del saṁyama sulla luna (candra) e sulle stelle (tārā), si acquisisce la conoscenza dei corpi celesti (vyūha-jñāna)."

III.29: "dhruve tad-gati-jñānam"

"Attraverso la pratica del saṁyama sulla stella polare (Dhruva), si acquisisce la conoscenza del movimento delle stelle fisse."

III.30: "nābhi-cakre kāya-vyūha-jñānam"

"Attraverso la pratica del saṁyama sul ombelico (nābhi-cakra), si acquisisce la conoscenza della struttura del corpo."

III.31: "kaṇṭha-kūpe kṛt-pipāsā-nivṛttiḥ"

"Attraverso la pratica del saṁyama nell'incisione giugulare (kaṇṭha-kūpa), si raggiunge la cessazione della fame e della sete."

III.32: "kūrma-nāḍī-sthairyam"

"Attraverso la pratica del saṁyama sulla Nāḍī kūrma (tartaruga), si ottiene la stabilità."

III.33: "mūrdha-jyotīṣi siddha-darśanam"

"Attraverso la pratica del saṁyama sulla luce nella regione della testa (mūrdha-jyotīḥ), si ottiene la visione dei maestri spirituali (siddha-darśanam)."

III.34: "pratibhād vā sarvam"

"Oppure (vā), tutto (sarvam) accade spontaneamente (pratibhād)."

III.35: "hṛdaye citta-saṁvit"

"Nel cuore risiede la conoscenza della mente."

III.36: "sattvapurushayoratyantasankeernnayoh pratyayavishesho bhogah pararthatvat svarthasanyamat purushajnanam"

"L'esperienza, consiste in percezioni in cui l'aspetto del mondo è errato per una consapevolezza pura. Con la pratica del samyama sulle diverse proprietà di ciascuno, si ottengono intuizioni sulla vera natura della consapevolezza."

III.37: " tatah pratibhashravannavedanadarshasvadavarta "

"A seguito di questa intuizione, i sensi - udito, tatto, vista, gusto, olfatto, sono improvvisamente potenziati."

III.38: "te samādhāv upasargā vyutthāne siddhayaḥ"

"Questi conseguimenti sensoriali (siddhi), possono sembrare il fine della pratica, ma distraggono dal percorso dell'integrazione."

III.39: "bandha-kāraṇa-śaithilyāt pracāra-samvedanāc ca cittasya para-śarīrāveśaḥ"

"Quando i legami si allentano, lo Yogi, grazie alla sua conoscenza della manifestazione attraverso gli organi di senso, è in grado di entrare nel corpo altrui."

III.40: " udana jayat jala panka kankadishvasanga utkrantis ca"

"Padroneggiando (jaya) il flusso di energia che va verso l'alto (udana), si può camminare sull'acqua (jala), il fango (panka), le spine senza pungersi kankadishvasanga e altri ostacoli senza toccarli ma fluttuando su di essi."

III.41: "samāna-jayāj jvalanam"

"Con il controllo del respiro centrale (samāna), si ottiene la luce interiore (jvalana)."

III.42: "śrotrākāśayoḥ sambandha-samyamāt divyam śrotram"

"Attraverso il controllo (samyama) sulla relazione (sambandha) tra l'organo dell'udito (śrotra) e l'elemento sottile dell'etere/spazio (ākāśa), si ottiene l'udito divino."

III.43: "kāyākāśayoḥ sambandha-samyamāt laghu-tūla-samāpatteś ca ākāśa-gamanam"

"Attraverso la pratica del controllo (samyama) sulla relazione (sambandha) tra il corpo (kāya) e l'elemento sottile dell'etere (ākāśa), si ottiene la capacità di spostarsi nello spazio come un oggetto leggero (laghu) e sottile (tūla)."

III.44: "bahir-akalpitā vṛttir mahā-videhā tataḥ prakāśāvaraṇa-kāyaḥ"

"Attraverso la pratica del samyama sulla percezione oltre i pensieri, e che pertanto è inconcepibile razionalmente, si raggiunge la grande conoscenza (mahavidya). così cade il velo che copre il vero sè."

III.45: "sthūla-svarūpa-sūkṣmānvayārthavattva-samyamād bhūta-jayaḥ"

"Attraverso il samyama sulla forma grossolana, la forma sottile, la sequenza, la specificità e l'utilità, si ottiene il controllo sugli elementi."

III.46: "tato 'ñimādi-prādur-bhāvaḥ kāya-sampat tad-dharmānabhighātaḥ ca"

"Ne consegue (ovvero, dal controllo sugli elementi), si manifestano le qualità dell'onnipervasività e altre (come l'immobilità, la levitazione, ecc.), e non vi è più ostacolo per le proprietà del corpo."

III.47: "rūpa-lāvaṇya-bala-vajra-sāhananatvāni kāya-sampat"

"Il controllo sul corpo (kāya-sampat) porta all'acquisizione fascino (rūpa-lāvaṇya), di forza (bala), e stabilità/durabilità (sāhananatvāni)."

III.48: "grahaṇa-svarūpāsmitānvayārthavattva-saṁyamād indriya-jayaḥ"

"Attraverso il controllo (saṁyama) sul processo di percezione (grahaṇa), la natura dell'oggetto percepito (svarūpa), l'identificazione con esso (asmitā), l'associazione (anvaya) e l'utilità pratica (arthavattva), si ottiene il controllo sugli organi di senso (indriya-jayaḥ)."

III.49: "tato mano-javitvam vikaraṇa-bhāvaiḥ pradhāna-jayaḥ ca"

"Attraverso ciò (il controllo degli organi di senso), si ottiene la rapidità del pensiero (mano-javitvam) e la capacità di trasformare (vikaraṇa-bhāvaiḥ), nonché il controllo predominante (pradhāna-jayaḥ)."

III.50: "sattva-puruṣānyatā-khyāti-mātrasya sarva-bhāvādhiveṣātā"

"Facendo Samyama sul Sattva e il Purusa, si ottiene la consapevolezza sulla distinzione che sussiste e sorge l'onniscienza."

III.51: "tad-vairāgyād api doṣa-bīja-kṣaye kaivalyam"

"Attraverso il distacco (vairāgya) dalle imperfezioni e dai poteri/maestrie ottenute, i semi/cause svaniscono (doṣa-bīja-kṣaye) e si raggiunge la liberazione (kaivalya)."

III.52: "sthānyupanimantraṇe sanga-smayākaraṇam punar-aniṣṭa prasaṅgāt"

"Si dovrebbe evitare l'attaccamento (sanga) e l'orgoglio (smayā) dei poteri conseguiti, poiché questo porterebbe con sé la possibilità di risveglio di attitudini negative."

III.53: "kṣāṇa-tat-kramayoḥ saṁyamāt viveka-jām jñānam"

"Attraverso la pratica del (saṁyamāt) sul presente e la successione dei momenti (kṣāṇa-tat-kramayoḥ), si acquisisce la conoscenza discriminativa (viveka-jām jñānam)."

III.54: "jāti-lakṣaṇa-deśair anyatānavacchedāt tulyayoḥ tataḥ pratipattih"

"Da qui nasce la capacità di distinguere le cose che sembravano simili nelle loro origini, caratteristiche o posizione, si raggiunge l'identità delle percezioni e delle conoscenze."

III.55: "tāraḥ sarva-viśayaṁ sarvathā-viśayaṁ akramaṁ ceti vivekajam jñānam"

"La conoscenza discriminante (vivekajam jñānam) è quella che conosce ciò che è transitorio (tāraḥ) e ciò che è universale (sarva-viśayaṁ), e che comprende completamente (sarvathā-viśayaṁ) tutte le esperienze."

III.56: "sattva puruṣayoḥ suddhisamye kaivalyam"

"Si consegue la liberazione allorché esiste una eguale purezza tra sé stessi, ovvero il puruṣa, e il mondo circostante, ovvero il sattva".

QUARTO CAPITOLO - KAIVALYA PADA: concetto di assoluta liberazione e separazione dall'illusione della dualità.

IV.1: "janmauṣadhi mantra tapaḥ samādhijāḥ siddhayaḥ"

"I poteri (siddhayaḥ) si hanno (jāḥ) dalla nascita (janma), o con le erbe (auṣadhi), dai mantra (mantra), dalle pratiche di austerità (tapaḥ) e dalla meditazione profonda (samādhī)."

IV.2: "jātyantara pariṇāmaḥ prakṛtyāpūrāt"

"La trasformazione (pariṇāmaḥ) verso un'altra nascita (jātyantara) avviene attraverso la natura (prakṛtyā) a causa della sue tendenze (apūrāt)."

IV.3: "nimittam aprayojakam prakṛtīnām varaṇa-bhedas tu tataḥ kṛtārikāvat"

"Le azioni non sono la causa (nimittam) di trasformazione (aprayojakam) da una forma all'altra, (prakṛtīnām), ma servono solo ad orientare (varaṇa-bhedas) le diverse manifestazioni (tataḥ) come il contadino che dirige l'acqua attraverso i canali (kṛtārikāvat)."

IV.4: "nirmāṇa-cittānyasmitā-mātrāt"

"La creazione della mente (nirmāṇa-cittāni) si basa sull'illusione dell'ego (asmitā-mātrāt)."

IV.5: "pravṛtti-bhede prayojakā cittam ekam anekāśamāt"

"Nel diverso orientamento dell'azione (pravṛtti-bhede), la stessa mente (cittam) può essere una (ekam) o molteplici (anekāśamāt)."

IV.6: "tatra dhyāna-jam anāśayam"

"In quel (tatra) caso, con la meditazione (dhyāna-jam) si raggiunge il distacco dal desiderio (anāśayam)."

IV.7: "karmāśuklākṛiṣṇam yoginaḥ trividham itareṣām"

"L'azione (karma), dello yogin (yoginaḥ) non è bianca (āśuka) non è nera (ākṛiṣṇam), mentre quella di tutti gli altri (itareṣām) è di tre tipi (trividham): Bianca, nera e mista."

IV.8: "tatas tad-vipākānugūṇānām evābhivyaktir vāsanānām"

"Quelle azioni (karma), creano impressioni latenti (vāsanā), che tendono ad emergere in base alla sua qualità - buona, cattiva o ambedue."

IV.9: "jāti-deśa-kāla-vyavahitānām apyānantaryaṁ smṛti-saṁskārayoḥ eka-rūpatvāt"

"Le attività di causa - effetto rimangono nel tempo (apyānantaryaṁ) per questo anche le memorie e le impressioni (smṛti-saṁskārayoḥ) si conservano (eka-rūpatvāt), anche se distinte per classe, spazio e tempo."

IV.10: "tāsām anaditvam chashisho nityatvat"

"Queste (saṁskāra) sono senza inizio (anaditvam). scorrono nell'infinito (nityatvat) a causa del desiderio di esistere (jñānam)."

IV.11: "hetu-phalāśrayālbhanaiḥ saṅgrhītatvād eṣām abhāve tad-abhāvaḥ"

"dato che causa (hetu) e effetto (phala), sono legati tra loro (saṅgrhītatvād) i loro effetti (āśraya) e oggetti (ālbhana), cessano (eṣām abhāve), quando cessa la loro causa (tad-abhāvaḥ)."

IV.12: "atītānāgatam svarūpato 'styadhvabhedād dharmāṇām"

"Anche se sono su piani diversi (ādhvabhedāt) passato (atīta) e futuro (anāgata), esistono (asti) intrinseci (svarūpato) nelle cose che si vivono (dharmāṇām)."

IV.13: "te vyakta-sūkṣmā guṇātmanāḥ"

"Essi (te) sono manifesti (vyakta) e non manifesti/sottili (sūkṣmā) in base alla qualità della loro natura (guṇātmanāḥ)".

IV.14: "pariṇāmaikatvād vastu-tattvam"

"Lo stesso oggetto è trasformato (pariṇāmaikatvād) è visto in modi diversi da menti diverse (vastu-tattvam)".

IV.15: "vastu-sāmye citta-bhedāt tayo vibhaktaḥ panthāḥ"

"Le persone percepiscono lo stesso oggetto in modo diverso (vastu-sāmye), poiché la percezione di ogni persona (citta-bhedāt) segue percorsi differenti (panthāḥ)".

IV.16: "na caika-citta-tantram vastu tad apramāṇakaṃ tadā kiṃ syāt"

"Ma l'oggetto (vastu) non (na) dipende da nessuna di queste percezioni (caika-citta-tantram), Se lo fosse, cosa gli accadrebbe quando nessuno stava guardando? (apramāṇakaṃ)."

IV.17: "tad-uparāgāpekṣitvāc-cittasya vastu jñātājñātam"

"A seconda dell'interesse o dell'attenzione rivolta ad esso, l'oggetto è conosciuto o ignorato dalla mente."

IV.18: "sadā jñātāḥ cittavṛttayaḥ tatprabhoḥ puruṣasyāpariṇāmitvāt"

"Le modificazioni della mente (cittavṛttayaḥ) sono sempre (sadā) conosciute (jñātāḥ) dal Essere (Puruṣa), poiché l'individuo non subisce modificazioni (āpariṇāmitvāt)."

IV.19: "na tat svābhāsām dṛśyatvāt"

"Questa, (La mente) non (na) si illumina di luce propria (svābhāsām), poiché essa è lo strumento per illuminare (dṛśyatvāt)."

IV.20: "eka-samaye cobhayānavadhāraṇam"

"La percezione (cittā) non può essere rivolta sia all'interno che all'esterno nello stesso momento."

IV.21: "cittāntara-dṛśye buddhi-buddher atiprasaṅgaḥ smṛti-saṅkaras ca"

"Se una mente fosse percepita (buddhi-buddher), da una seconda mente (cittāntara-dṛśye), un regredire (atiprasaṅgaḥ) a tali percezioni sarebbe all'infinito, facendo confusione nelle memorie (smṛti-saṅkaras ca)."

IV.22: "citer apratisaṅkramāyās tad-ākārāpattau svabuddhi-samvedanam"

"Nel momento in cui la mente (citta) non si disperde (apratisaṅkramāyā) e si stabilizza (tad-ākārāpattau), si manifesta la consapevolezza (svabuddhi-samvedanam)."

IV.23: "drastr-dṛśyoparaktam cittam sarvārtham"

"La mente (citta) che è completamente assorbita (uparaktā) nella contemplazione del Sé (drastr-dṛśya) rivela la propria natura (sarvārtham)."

IV.24: "tad asaṃkhyeya-vāsanābhis citram api parārthan saṃhatya-kāritvāt"

"La mente, nonostante sia capace di sostenere una vasta gamma di impressioni, agisce per uno scopo a causa della sua tendenza all'identificazione (saṃhatya-kāritvāt) con l'oggetto esterno (parārtham)."

IV.25: "visesa-darsina âtma-bhâva-bhâvanâ-vinivrttiḥ"

"Attraverso la visione discriminante (visesa-darsina), si raggiunge la cessazione (vinivrttiḥ) dell'identificazione (bhâvanâ) con la natura dell'Io (âtma-bhâva)."

IV.26: "tadâ viveka-nimnam kaivalya-prâg-bhâram cittam"

"Allora (tadâ), la mente (cittam) si porta verso (nimnam) la discriminazione (viveka) prima (prâg) di raggiungere la liberazione (kaivalya)."

IV.27: "tac-chidresu pratyayântarâñi saâskârebhyaḥ"

"Qualsiasi spazio/possibilità (chidresu) nella consapevolezza discriminante consente ai pensieri distraenti (pratyayântarâñi), di emergere dal deposito di impressioni (samskâra)."

IV.28: "hānam eṣām kleśavad uktam"

"Questi (eṣām) pensieri distraenti possono essere fermati (hānam), così come è stato fatto per le cause della sofferenza (kleśavad), così come è già stato spiegato (uktam)." *(riportandole alla loro origine attraverso l'assorbimento meditativo)*

IV.29: "prasaṅkhyāne 'pyakusīdasya sarvathā viveka-khyāter dharmameghaḥ samādhiḥ"

"colui che mira agli stati più elevati (prasaṅkhyāne) in modo disinteressato (pyakusīdasya), discriminando continuamente tra la pura consapevolezza e il mondo fenomenico (sarvathā viveka-khyāter), entra nella fase dell'integrazione, in cui la natura è vista come una nuvola di sostanze esperienziali irriducibili".

IV.30: "tataḥ kleśa-karma-nivṛttiḥ"

"Questa pratica (tataḥ) spegne sia le cause della sofferenza (kleśa) che il ciclo di causa ed effetto (karma nivṛttiḥ)."

IV.31: "tadā sarvāvarana-petasya jñānasyānantyā jñeyam "

"Una volta che (tadā) tutti (sarva) gli strati e le imperfezioni (malā) che nascondono (āvaraṇa) la verità sono rimossi (petasya), la conoscenza interiore (jñānasya) è illimitata (jñeyam), con poco da sapere (alpaṃ)."

IV.32: "tataḥ kṛtārthānām pariṇāma-krama-samāptir guṇānām"

"Quindi (tataḥ), di conseguenza (kṛtārthānām)" per coloro che hanno raggiunto la trasformazione (pariṇāma) ci sarà una progressione (krama) verso il completamento (samāptiḥ) delle qualità fondamentali della natura (guṇānām)."

IV.33: "kśana-pratīyogī pariṇāma-parānta-nirgrāhyaḥ kramaḥ"

"Il processo e la successione (Kramaha) dei cambiamenti (pariṇāma) che coincidono di momento in momento (kśana-pratīyogī), d'altra parte (aparānta), portano alla conclusione dei tre guna (nirgrāhyaḥ)".

IV.34: "puruṣārtha-sūnyānām guṇānām pratiprasavaḥ kāivalyaṃ svarūpa-pratiṣṭhā vā citi-śaktiḥ"

L'essere (puruṣārtha), privo di (sūnyānām) attributi/qualità (guṇānām), va verso (pratiprasavaḥ) l'assoluto stato di isolamento (kāivalyaṃ) nella sua vera forma (svarūpa) essenziale (pratiṣṭhā) oppure (vā), il potere della pura consapevolezza (citi-śaktiḥ)".